

朝が変わると人生が変わる！ 成功者が実践する習慣を「銀座」で!! ヨガプラス銀座スタジオで朝ヨガ 1 週間キャンペーン開催

ヨガ・ピラティスの専門スタジオを全国に 58 店舗を展開する株式会社ぜん（本社：東京都渋谷区）が運営する「ヨガプラス銀座スタジオ」2014 年理想の自分への変化したいと思っている皆様に応援するため成功者が取り入れている習慣を銀座で実践」と題して「朝ヨガ 1 週間体験キャンペーン」を開催。成功者が午前 8 時までに行っている習慣の運動と瞑想（良いイメージを持つ）を同時に行える「朝ヨガ」は、多くの著名人が実践。

【1 月 30 日（木）までに申込みの方限定】1 週間 2,000 円で平日 7：00～のクラスが受講できる。

（詳細）

有名経済誌『Forbes』で取り上げられていた「成功者が午前 8 時までに行っている 5 つの習慣」として、

- 1、運動をする
- 2、スケジュールを立てる
- 3、健康的な朝食を取る
- 4、瞑想をする
- 5、やりたくないことを先にやる

とされていますが、その中の二つ「運動と瞑想（良いイメージを持つ）」を同時に実践できるのが「ヨガ」。その為に、「朝ヨガ」は、世界で活躍する経営者や、ハリウッドセレブをはじめ多くの著名人が実践。

それもそのはず!!

ヨガの実践は伝統的にも【朝に行くことがベスト】だとされている。

インドや欧米の多くの指導者達が朝ヨガの実践を行うことを勧めている。

その理由は、朝起きたての体が硬直している部位を深い呼吸とストレッチ効果の高いヨガのポーズでほぐしていくことで身体の中で滞っているエネルギーの流れをがよくなることに加え、深い呼吸を繰り返すことで、リラックスに関連する脳内物質・セロトニンの分泌量が増え、気持ちも安定。

脳も安定し頭もスッキリ。ポジティブマインドに変わることで仕事もプライベートもうまくいくように。朝の実践を習慣化することでヨガの効果効用が何倍にもなってご自身の心身へと響き渡っていくでしょう。

つまり「朝が変わると 1 日が変わる！ 1 日が変わると人生が変わる!!」ぜひ、良い習慣を始めてみませんか？

★体験キャンペーン内容★

朝ヨガ 1 週間体験 ⇒ 1/30（木）までに申込みの方限定 2,000 円

★開催日★ 平日 7：00-8：00 ※ドアオープン 6：40

【問い合わせ】

ヨガプラス銀座スタジオ TEL 03-6228-7753 Mail ginza@yoga-plus.jp

詳細 URL http://www.yoga-plus.jp/informartion/Informartion.php?news_id=4848